



# 過個健康年

## ～春節飲食健康守則～

時序入冬之後，很快就到了全家人圍爐吃團圓飯、大快朵頤的春節假期了。

年假期間大批湧入醫院急診室的病患，有許多都是吃出毛病的，

例如急性腸胃炎、痛風發作、血糖過高、食物過敏等。

即使沒吃出毛病的人，也難免吃出一些贅肉來。

您知道有什麼祕訣可以讓春節的飲食也很健康嗎？

您知道家中有慢性病患者時，春節期間的飲食要注意什麼嗎？

### 春節飲食健康祕訣

不論是主婦想要烹調出豐盛但均衡的年節大餐，或是全家到飯店享受一頓圍爐美食，若想要兼顧美味與健康，必須注意以下原則：

#### 健康烹調有一套

每年的過年都是主婦們最頭大的時刻，不但得在廚

房裡任勞任怨忙得灰頭土臉，還必須絞盡腦汁想出許多應景且又能迎合每個家人口味的菜色。但最吃力不討好的，是年菜菜色常常被批評為不健康、太油膩。其實，雖然大魚大肉仍不可避免，但可選擇較健康的烹調方式，例如：清蒸、紅燒、

燉、滷、烤、燙、涼拌等，避免油炸、油煎的調理方式，一餐中不要有超過一或兩種的油炸、油煎菜餚。除了肉類的量最好減少外，也別忽略蔬菜水果，以免使原本規則的排便習慣改變、或使便秘更惡化，而且高纖食物可以增加飽足感，減少其它高熱量食物的攝取。上菜時可先由蔬菜及低熱量的菜餚開始，等吃得半飽時再上





主菜，每餐的蔬菜不要少於兩種，而且每個人每餐至少都應吃一碗蔬菜。

有些家家必備的年菜，如果能夠換個烹調方法，會更健康。例如炸香腸改成清蒸、或與青椒一起烤，可減少油脂；臘肉加上大量蒜苗一起炒，可增加蔬菜攝取量；長年菜久燉會使維生素流失，不妨改成川燙後浸泡於冰水，再淋上高湯。

圍爐時少不了有火鍋，食材應選擇瘦肉並且去皮，青菜要多準備些，市售之火鍋丸及餃類要適量。高湯應該先將大骨川燙，熬出高湯須冷藏後去油才可用，或是改用海帶根、玉米、香菇、番茄、榨菜等熬出的素高湯來取代。

沾料方面，要注意沙茶醬上層的油宜去除或只取少量，最好不要再加蛋黃，若

改用蔥、薑、蒜、醋、酒及稀釋的醬油當沾料，會更健康。

### 零食、點心宜適量

應景的點心多為高糖、高脂、高熱量的食品，例如糖果、餅乾、瓜子、花生、腰果等，在聊天或是觀賞電視節目時，應該要節制，不可猛吃。糖果盤裡最好改放較低熱量的點心，例如：米果、豆乾、小果凍等。最好可以自製較健康的點心，例如：蒟蒻或代糖做的低熱量點心。甚至可於客人來訪時改以水果待客，就更健康了。

### 注意食物保存及衛生

從前因家家戶戶人口眾多，且過年期間親友多是挨家挨戶拜年團聚，所以必須準備大量年菜，現在則是人

口較少，且多用電話拜年，商店的休息時段也愈來愈短，所以囤積年菜根本沒有必要。但仍有很多家庭由於豐富的菜餚無法一餐吃完，往往必須重複加熱及冷藏，使得大量食物囤積在冰箱，造成冷藏室溫度不夠低，導致細菌滋生。

若是加熱時溫度不夠高或時間不夠長，則無法殺菌完全。最好的方法是烹調時要考慮用餐人數，不要一次煮太多的份量，若有剩菜最好分裝成小包裝，要食用時取出一小包即可。食物如果懷疑有變質，應丟棄勿食用，千萬別捨不得。

### 飲酒要節制

酒在年節期間雖然有很好的助興效果，但是酒精的熱量不低，一定要節制，最好能夠以茶代酒。

## 鄉間小路 廣告服務 (02) 23628148 豐年社業務部

### 農業政策導論 (國立台灣大學教授許文富著)

內容：全書分為 11 大章—緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共 297 頁。

定價：400 元

豐年社 台北市溫州街 14 號

電話：(02) 2362-8148 分機 30, 31,

傳真：(02) 2363-6724

郵政劃撥：00059300 豐年社

(郵購每次另加掛號郵資 60 元)

專業量產

# 塑膠

黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從 4cm 口徑尺寸 20 餘種現貨大量供應。

## 慶隆塑膠廠

新營市開元路 185 號

郵政劃撥：31384802

TEL: (06) 6362530 · 6328329

FAX: (06) 6362139 行動: 0932835646

48年老店 值得您信賴

# 助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 集世界名品

助聽器傳家

25413525

# 台企行

25512525

原台灣電氣企業行 25627392

台北市中山北路2段25號2樓 (中山分局附近)

# 慢性病患春節飲食 注意事項

雖然醫師及營養師每年總是苦口婆心的耳提面命，但在難得全家圍爐的氣氛下，有慢性疾病或胃腸功能不佳的患者，總會心存僥倖的想：『難得過年，控制飲食多煞風景，解放一下好了！』。而且許多老人家會認為過年忌諱吃藥。但是會到急診室報到的，往往就是有此心態的人，所以千萬不要掉以輕心呀！

## 腸胃功能不佳者

進食時要細嚼慢嚥，勿邊說話邊進食，三餐要定時定量，不要暴飲暴食或延誤進食。避免太硬或粗糙的食物，太冷或太燙的食物也要避免，太酸、鹹的食物也要盡量少吃。刺激性的食物（如：酒、咖啡、辛辣食物等）、糯米、甜食、高脂肪食物、濃肉湯及高湯等，都很容易刺激胃酸分泌，不宜攝取。雖然是過年期間，生活也要盡量規律。

## 心臟病及高血脂患者

勿暴飲暴食或進食過快、飲食過量。高膽固醇食物（例如：烏魚子）及飽和脂肪酸含量高的食物（例如：肥肉）要盡量避免食用，



油脂含量高的食物（例如：炸年糕）攝取要盡量減少。含咖啡因的食物（例如：咖啡、茶）會使心跳加速，增加心臟的負荷，須小心食用。

## 糖尿病患者

少量多餐，絕不可暴飲暴食，每餐都要依照平常營養師設計的份量進食，例如應景的年糕可以當主食類食用，但要注意份量；應景的肉類如香腸、臘肉等可適量食用，但切記每餐肉類量不可超過營養師設計的份量。多吃青菜，若烹調不過於油膩，可不限制份量，而且每餐最好先吃青菜將肚子填至半飽，再吃其他食物。勿吃甜食、堅果類零食及高熱量

食物，若真的想吃甜點，可製作代糖做的點心，例如：水果果凍。注意補充水分，不可任意停藥。飯前、飯後不妨自行檢測血糖值。

## 高血壓患者

以清淡飲食為宜，口味太重、太鹹的加工食物要避免，應以新鮮食物為主。若是食用應景的臘肉、香腸、火腿等醃製肉品，由於製作過程使用大量的鹽，最好先用水煮或清蒸，以去掉部份鹽分。烹調時可利用天然香辛料（例如：蔥、薑、蒜、九層塔、胡椒、八角、花椒等）、或中藥材（例如：枸杞、當歸、人參等）增加風味，可減少調味料用量。多吃蔬菜、水果等高纖食物，避免便秘。不可暴飲暴食。

## 痛風患者

雖是年節期間，但盡量勿喝酒，因為酒精代謝的產物會抑制尿酸排泄。應多喝水。不要喝高湯或燉煮很久的濃肉湯（包括火鍋吃到最後的湯），應禁忌的食物仍不可多吃，如：內臟類、海鮮、肥肉、油膩的食物等。

有了以上這些建議，相信主婦們對做出一桌清淡美味的健康年菜會更有信心，慢性病患友面對滿桌佳肴時，也能更理性的選擇食物。預祝所有人都能過個健康年！